

**МЕНЮ на 21.12.2023 четверг**

Столовая

Категория: дети интер,прих. с 11

Диета: Без диет

| Наименование | ККал | Б | Ж | У | С | Вес (г) |
|--|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------|
| Завтрак 1 | 635 | 16,27 | 18,68 | 99,17 | 1,00 | |
| Какао с молоком (1-й вариант) | 154 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 1,00 | 200 |
| Фрукты или ягоды свежие (Яблоки) | 47 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | | 100 |
| Хлеб пшеничный | 94 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | | 40 |
| Каша жидкая молочная пшенная, с маслом | 340 | 8,94 | 13,95 | 44,10 | | 235/15 |
| Завтрак 2 | 85 | 1,00 | | 20,20 | | |
| Сок фруктовый | 85 | 1,00 | | 20,20 | | 200 |
| Обед | 997 | 28,51 | 31,53 | 145,77 | 23,18 | |
| Салат из моркови с зеленым горошком | 86 | 1,61 | 6,50 | 5,17 | 5,52 | 80 |
| Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной | 88 | 1,90 | 4,92 | 7,95 | 17,66 | 250 |
| Компот из смеси сухофруктов | 133 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | | 200 |
| Макаронные изделия отварные | 202 | 6,62 | 5,40 | 31,74 | | 180 |
| Хлеб ржаной | 138 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | | 60 |
| Хлеб пшеничный | 140 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | | 60 |
| Фрикадельки (с водой) в соусе сметанном с луком | 210 | 9,62 | 13,36 | 10,28 | | 100/20 |
| Полдник | 527 | 21,59 | 30,52 | 38,31 | 0,42 | |
| Запеканка из творога с молоком сгущенным | 527 | 21,52 | 30,50 | 38,30 | 0,39 | 200/50 |
| Чай без сахара | | 0,07 | 0,02 | 0,01 | 0,03 | 200 |
| Ужин | 626 | 29,31 | 11,63 | 150,37 | 26,47 | |
| Компот из апельсинов | 86 | 0,34 | 0,07 | 21,11 | 9,60 | 200 |
| Хлеб ржаной | 138 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | | 60 |
| Хлеб пшеничный | 140 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | | 60 |
| Рыба, запеченная с картофелем по-русски | 262 | 20,87 | 10,30 | 70,64 | 16,87 | 300 |
| Ужин 2 | 118 | 5,80 | 6,40 | 8,00 | 1,40 | |
| Кефир | 118 | 5,80 | 6,40 | 8,00 | 1,40 | 200 |
| Итого за день: | 2 988 | 102,48 | 98,76 | 461,82 | 52,47 | |

Мед.сестра:



Шеф-повар:

